



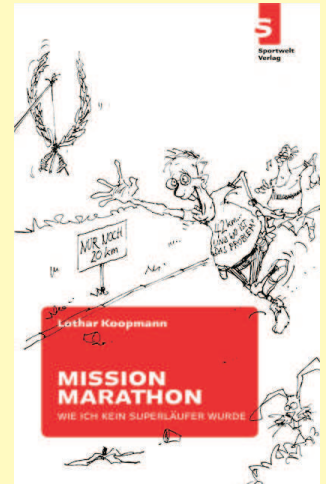
**Sportwelt
Verlag**

Vorsprung durch Wissen aus dem Sportwelt Verlag

Trinews 03/2010

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Mission Marathon - Wie ich kein Superläufer wurde“
- Vorschau auf die Trinews 04/2010

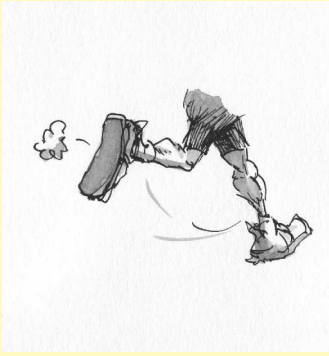


Zitat des Monats

„Die größte Leistung besteht darin,
nicht andere,
sondern sich selbst zu übertreffen.“



Vorlauf



MICHAEL: Rechts.

AXEL: Wie, rechts?

MICHAEL: Vorbei.

AXEL: Wie, vorbei?

MICHAEL: Wir hätten rechts gemusst.

AXEL: Wo?

MICHAEL: An dem Weg gerade.

AXEL: Warum?

MICHAEL: Weil wir da rechts gemusst hätten.

ICH: (Man müsste ...)

AXEL: Hättst du das nicht eher sagen können? So schnell kann ich nicht reagieren, mitten im Lauf.

MICHAEL: Mein Gott, wenn ich das zu früh sage, hast du das doch bis zur Ecke wieder vergessen.

AXEL: Das Problem ist, dass du nicht weit genug gucken kannst, um uns das früh genug zu sagen.

ICH: (Man müsste ...)

MICHAEL: Laufen wir eben einen kleinen Umweg, ist ja nicht schlimm, die paar Kilometer. Gleich kommen wir an dem Golfklub vorbei, dann rechts, an der Pferdekoppel nach links, dann sind wir wieder auf dem alten Weg.

ICH: (Wenn jetzt die Christa mit ihrer Streckenalzheimer mal nicht alles durcheinander bringt.)

CHRISTA: Was ich sagen wollte, ...

ICH: (Zu spät)

CHRISTA: ..., hier sind wir doch noch nie gelaufen, oder?

MICHAEL: Doch, vor zwei Wochen bei dem Wolkenbruch in dem Zwanziger, nur anders rum.

CHRISTA: Sag ich doch, so rum noch nie.

ICH: (Man müsste ...)

AXEL: Lothar, kannst du nicht auch mal was sagen? Wenn es nicht um Mathe oder Zahlen geht, kriege ich kein Wort raus, du alter Stiesel.

ICH: Lass mal, ich denke grad nach.

AXEL: Ach nee, und worüber, wenn ich fragen darf?

ICH: Man müsste das alles mal aufschreiben.

MICHAEL: Was aufschreiben, was meinst du?

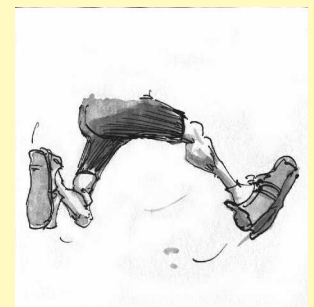
ICH: Den ganzen Stuss, den ihr hier redet, und dass die Christa keine Strecken behalten kann, und dass die Angelika nicht an ihre Qualitäten glaubt, wo sie doch so gut im Laufen ist, und wie das so war, mit den Marathons mit euch und wie das alles angefangen hat und so.

MICHAEL: Das willst du aufschreiben? Wofür?

ICH: Damit man das nachlesen kann.

ANGELIKA: Was nachlesen?

ICH: Wie ich kein Superläufer wurde.



Der Dicke

Die traurigen und die ernstesten Autoren:
Wer zu Papier bringt, was er leidet,
wird ein trauriger Autor:
aber ein ernstester, wenn er uns sagt, was er litt
und weshalb er jetzt in der Freude ausruht.
Friedrich Nietzsche*

In jungen Jahren war ich dick. Irgendwie quadratisch dick. Oder eher rundlich dick. Praktisch innerlich und äußerlich ohne Ecken und Kanten. „Voll fett“, hätte Anna gesagt. Und Katrin hätte genickt: „Genau!“ Dabei war ich immer zufrieden mit meinen langsamen Bewegungsabläufen. Und der Versorgung durch meine Mutter. Ein paar Brötchen zum Frühstück mit Cornflakes als Nachtisch, kräftige Stullen für die Pause, ein gutes Mittagessen nach der Schule, nachmittags manchmal ein wenig Kuchen, vielleicht mit Sahne, und ein leckeres Abendessen mit Vorsuppe zu den Schnittchen reichten mir vollkommen aus. Eltern und Lehrer lobten meine Genügsamkeit in allen Dingen, ich war kein Streber, sondern immer mit meinem Notendurchschnitt zufrieden, solange er knapp besser als zwei war und ich mich dafür nicht anstrengen musste. Ich hätte nie vermutet, dass ich jemals intensiv Sport treiben würde. Obwohl ich alle Veranlagungen zum Sportler, vielleicht sogar zum Superläufer, hätte haben müssen. Mein Vater war Industriearbeiter, ständig gefordert von Früh-, Mittag- und Nachtschicht, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl, flink wie ein junger Windhund. Und zu Hause immer müde, wegen der Regeneration. Obwohl er das Wort nicht kannte, nutzte er alle Möglichkeiten aus, seinem Körper die Ruhe zu verschaffen, die er brauchte. Beim Schlafen vor der Nachtschicht am Nachmittag, am Morgen vor der Mittagschicht, pünktlich vor der Frühschicht ganz früh abends.

* Anmerkung der Redaktion: Nietzsche, Nietzsche, war das nicht der Mann mit der Peitsche?
Anmerkung des Verkaufsleiters: Nein, ich glaube, das war Zorro oder Buffalo Bill.

Die Mutter Hausfrau, ständig auf Trab wegen der Versorgung des Kindes und des Faceliftings einer zu kleinen und zu engen Etagenwohnung, trotzdem immer ausgeruht und motiviert, das tägliche Fernsehprogramm nicht nur auswendig zu lernen, sondern das Erlernte auch in die Tat umzusetzen und auf seinen Wahrheitsgehalt zu prüfen. Ideale Voraussetzungen also für perfekte Läufer-Gene. Wegen der Ruhe nach der Belastung und der Belastung nach der Ruhe. Und umgekehrt.

Zu einem Höhepunkt in meiner ersten Karriere als Sportler kam es eines Frühlingsabends, als meine Mutter zu meinem sofa-dösenden Vater sagte: „Karl, der Kleine ist zu dick.“ „Mmh ...“, kam die Antwort. Vater schlief also einmal nicht. Noch nicht. „Wir müssen etwas tun!“ „Mmh ...“ „Ka-arl, hast Du eine Idee?“ „Laufen lassen.“

Hätte meine Mutter meinen Vater ein wenig besser gekannt, was nach zwölf Ehejahren und der gemeinsamen Erziehung eines mittlerweile elfjährigen Bubens zu erwarten gewesen wäre, hätte sie die Bedeutung der Halbschlaf-Bemerkung erkannt: Laufen lassen – laissez faire, abwarten, wird schon werden.

So verstand meine Mutter ihren Mann aber mehr als wörtlich und ersann ausnahmsweise selbstständig eine Lösung für das Problem: Laufen lassen – Sport treiben.

Meinem Vater als Fußballfan im Ruhrgebiet war das nur recht. Angeregt von seinen eindringlichen Sportweisheiten („Im Spiel ist vor dem Ende vom Spiel“ und „Abseits ist, wenn der Ball unterwegs ist“) entwickelte ich nach der Anmeldung im örtlichen Fußballverein meine sportlichen Fähigkeiten. Umringt von zwanzig gleichaltrigen Stoppelhopsern verteidigte ich mit aller verfügbaren Körperfülle das runde Leder unter meinem speckigen Bauch, wenn die Masse den Ball jagte und mich als Fels in der Brandung einfach umwarf, wenn ich einmal zufällig in der Nähe des Geschehens stand. Ansonsten beschränkte ich mich darauf, die Hetze „Zwanzig jagen einen Ball“ aus größerer



Entfernung zu beobachten und bei bedrohlicher Annäherung des Spielgeräts an meine Wenigkeit die Schnürbänder meines Fußballstiefels einer eingehenden Betrachtung zu unterziehen.

Nach nur vier Wochen war meine Karriere als zukünftiger Sportstar beendet. Zuvor hätte ich um ein Haar noch an einem Spiel teilgenommen, als ich nämlich als sechster Einwechselspieler auf der Reservebank saß und trotz unserer deutlichen 7:0-Führung nicht eingewechselt wurde. Meine Mutter las auf der eilig von der Nachbarin ausgeliehenen Körperwaage eine Gewichtsreduzierung bei mir von unglaublichen 150 Gramm ab – von Vater hochgerechnet und interpoliert innerhalb der groben 500-Gramm-Einteilung – und stellte das Experiment daraufhin ein.

Vater und ich verschwiegen ihr in männlicher Übereinstimmung, dass unser Heimweg vom gemeinsamen Trainingsgang immer an der örtlichen Genussmeile vorbeigeführt hatte, deren verlockendem Angebot von frisch gezapftem Urpils (für den einen) und handgemachten Frikadellen (für den anderen) keiner von uns hatte widerstehen wollen.

Der Schnitt war so tief und bedeutsam, dass aktiver Sport für viele Jahre mein Leben verlassen sollte, zumal die in den Sechzigern des vergangenen Jahrhunderts rasant zunehmenden Möglichkeiten des televisio-nären Fußballgenusses für mehr als ausreichenden Ersatz sorgten.*

* Anmerkung der Redaktion: Wann geht es endlich mit dem Laufen los?

Vorschau

In der nächsten Ausgabe geht es dann also mit dem Laufen los. Lesen Sie mehr! Und drei Läufer vom Team UltraRunners berichten über ihren 160-Kilometer-Lauf von München nach Innsbruck, der am 9. April gestartet wird.

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de

© Sportwelt Verlag